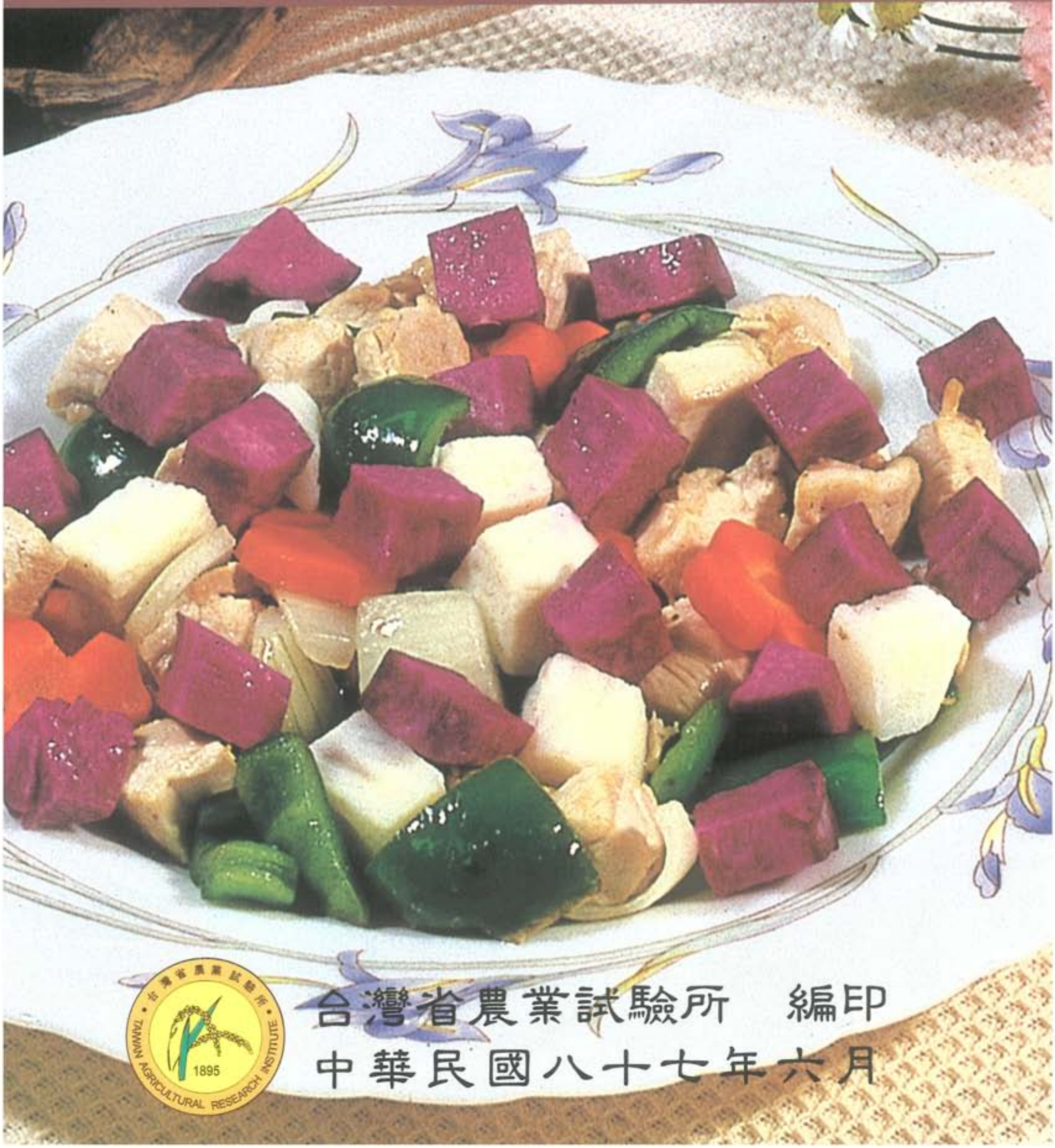
臺灣省農業試驗所特刊第 75 號　ISBN 957-02-1965-3

1998山藥之生產與食譜

林俊義 盧煌勝 劉新裕　主編



台灣省農業試驗所　編印
中華民國八十七年六月

臺灣省農業試驗所特刊第 75 號　　ISBN 957-02-1965-3

1998 山藥之生產與食譜

林俊義　盧煌勝　劉新裕　　主編

台灣省農業試驗所　編印

中華民國八十七年六月

序

山藥為薯蕷科 (Dioscoreaceae) 薯蕷屬 (*Dioscorea*) 多年生蔓性根莖類作物，具高產及富含營養之特色，為可供食用、藥用與保健用之重要作物之一。山藥之塊莖又稱擔根體，有滋養、強壯及止瀉功效，能滋陰又能補氣，為常用保健生藥材料；傳統醫藥最早之本草藥典『神農本草經』即將山藥列為上品藥材之一。

山藥為本所正發展之重點特用作物，多年以來，本所特作室同仁即不斷進行山藥種原之引進、繁殖、評估與篩選工作，同時進行優良品系之觀察、比較、特性調查、品質分析、病虫害防治、區域試驗、栽培技術提升與多元化產品之開發等研究。本所目前正推出試作之 11 種山藥新品種系，即分別具備高產、優質及獨特塊莖特色，這些山藥品種系正在名間、埔里、竹山、二水、左鎮、苗栗、花蓮、基隆等 21 鄉鎮地區推廣之中。

山藥之種植方式可分為一般高畦及塑膠穴管兩種，以塑膠穴管誘導種植法最值得推介。穴管種植法除了可以促進產量之外，另可改良塊莖之形狀，使薯形整齊、薯皮光滑，且就採收之省工，以及採收時塊莖幾無破損率而言，穴管栽培都佔盡優勢，深具栽培利用參考價值。

山藥之營養價值甚高，粘度大，富含植物性蛋白質、必需氨基酸、黏質多醣體，具礦物元素 P 、 K 、 Ca 、 S 、 Mg ，以及微量元素 Fe 、 Cu 及 Zn 等，為消化不良、食慾不振及脾胃虛弱者之極佳補品，極適合生食或烹調成各式精美之菜餚。因此，本所特別針對山藥之高營養特性，調理成各式各樣精美之山藥食譜，包括精緻點心與小吃類、精緻名菜類及藥膳與生食類，總計 39 道佳餚，供各界參考利用，敬請不吝批評指教。

農業試驗所 所長

林俊義　謹識

1998 山藥之生產與食譜

目　　錄

壹、山藥之品種簡介 ………………………………… 5

貳、山藥之栽培與利用 ……………………………… 11

參、山藥食譜 ………………………………………… 18

山藥食譜第一部分　A：山藥精緻點心與小吃類

A1：山藥煎餅、山藥餡餅 ……………………… 18

A1a 山藥紅豆煎餅（甜食）

A1b 山藥鮮肉餡餅（鹹食）

A2：山藥湯圓 …………………………………… 20

A2a 山藥紅豆湯圓

A2b 山藥酒釀湯圓

A3：山藥蜜汁甜湯 ……………………………… 22

A4：山藥芝麻糊 ………………………………… 23

A5：山藥芋頭鹹粿 ……………………………… 24

A6：山藥串烤 …………………………………… 25

A7：山藥千層糕 ………………………………… 26

A8：山藥年糕 …………………………………… 27

A9：山藥春捲 …………………………………… 28

A10：山藥茯苓枸杞包及饅頭 ………………… 30

山藥食譜第二部分　B：山藥精緻名菜類

B1：山藥青椒雞丁 ……………………………… 32

B2：山藥毛豆蝦仁 ……………………………… 34

B3：山藥火鍋 …………………………………… 36

B4：山藥糖醋素排 ……………………………… 38

B5 ：山藥珍珠丸子…………………………… 40
B6 ：拔絲山藥…………………………………… 42
B7 ：山藥猴菇竹笙湯………………………… 44
B8 ：羅宋湯……………………………………… 46
B9 ：山藥排骨湯……………………………… 48
B10 ：山藥蘑菇濃湯 ………………………… 50
B11 ：山藥麥片粥 …………………………… 51
B12 ：山藥香菇肉粥 ………………………… 52
B13 ：山藥何首烏炒飯 ……………………… 54
B14 ：山藥鳳梨炒飯 ………………………… 56
B15 ：三色飯 ………………………………… 57
B16 ：髮菜山藥羹 …………………………… 58
B17 ：山藥煎蛋 ……………………………… 60
B18 ：山藥湯麵 ……………………………… 61
B19 ：山藥蝦仁炒麵 ………………………… 62
B20 ：山藥炒米粉 …………………………… 63

山藥食譜第三部分　C ：山藥家常便菜類

C1 ：山藥當歸鴨………………………………… 64
C2 ：山藥天麻燉豬腦………………………… 66
C3 ：山藥當歸羊肉湯………………………… 68
C4 ：山藥粥……………………………………… 69
C5 ：涼拌山藥絲……………………………… 70
C6 ：山藥手捲………………………………… 71
C7 ：山藥水果汁……………………………… 72
C8 ：山藥石斛甘蔗飲………………………… 73
C9 ：山藥優格水果丁………………………… 74

壹、山藥之品種簡介

一、山藥之重要性

山藥為薯蕷科 (Dioscoreaceae) 薯蕷屬 *(Dioscorea)* 多年生蔓性之根莖類植物，為可供食用、藥用或保健用之重要作物之一，具高產及富含營養之特色。薯蕷屬植物除了係吾人糧食中澱粉及蛋白質之重要供源外，在傳統醫藥方面，則係藥用植物相當集中與重要之一屬。山藥被栽培與利用之歷史極早，如『山海經』、『本草衍義』、『圖經本草』、『新修本草』、『本草綱目』及『齊民要術』等本草典籍均有記載；最早之本草藥典『神農本草經』且列山藥為上品藥材。山藥之利用部位為塊莖（擔根體），有滋養、強壯及止瀉功效，為常用藥用與保健用生藥材料。

山藥由於分佈極廣，遍及熱帶、亞熱帶及其他地區，物種十分繁雜，栽培生產方式亦因地區或品種而異。全球山藥之年產量在 1991 年約為 24×10^6 公噸，為熱帶地區生產量僅次於樹薯及甘薯，而營養價值則有超過之最重要根莖作物，亦為國際性重要糧食作物之一。由於世界人口仍持續增長，人口成長愈快，糧食益形不足，對於根莖作物，尤其是具有高產量及高營養品質之山藥之需求似將愈大，因為在單位時間及單位面積內，根莖作物及甘蔗同為熱量生產最有效率之作物種類。及早選育山藥優良新品種，並建立其栽培技術，同時開發多元化新產品，似極符合目前正發展之農產品少量多樣化之農業政策，有助提高農民所得。

二、山藥之種類

山藥由於栽培歷史悠久，許多種原係由原產地之品種演變而來，故種類很多，品系繁雜，形態變異頗大，生產力之差異亦大。

在全球眾多山藥種原中，最具生產力的為 *D. alata* L.、*D. esculenta* (Lour.) Burk.、*D. rotundata* (L.) Poir.、*D. cayenensis* Lam. 及 *D. bulbifera* L. 等。此外，世界上仍有不少其他重要之山藥種原，如 *D. dumetorum* Pax.、*D. opposita* Thunb.、*D. pentaphylla* L. 及 *D. trifida* L. 等。

台灣較常見之山藥品種，多源自下列五種：(1) 大薯又稱田薯 (*D. alata*)，為本土性山藥植物分佈最廣者，現另栽培於非洲、東南亞、中南美洲及部分歐洲；(2) 長薯又稱家山藥 (*D. batatas*)，原產大陸，較為耐寒，分布於台灣北部；(3) 山薯又稱日本山藥 (*D. japonica*)，原產日本，分布於台灣北部，另栽培於大陸及東南亞一帶；(4) 條薯又稱紫田薯 (*D. alata L.* var. *purpurea*)，現栽培於台灣中部；(5) 恆春山藥又稱戟葉田薯 (*D. doryophora*)，原產於台灣恆春半島及屏東一帶。

三、山藥新品種系簡介

山藥為農業試驗所正發展之重點特用作物，多年以來，本所即不斷進行山藥種原之引進、繁殖、評估與篩選工作，同時進行篩選品系之觀察、比較、特性調查、區域試驗、品質分析、病虫害防治、栽培技術提升與多元化產品之開發等研究。下列簡介之11 種山藥品種系，即分別具備高產、優質及各自之塊莖特色。這些山藥新品種系目前正在名間、埔里、竹山、花蓮等 21 鄉鎮地區推廣。

1. 白肉類山藥新品種系

(1) 山藥台農 1 號 (*D. alata* L.)，塊莖圓形或橢圓形，褐皮白肉，具頗高的生產能力，產量可達 30 -40t/ha。

(2) 山藥台農 2 號 (*D. alata* L.)，塊莖中長柱形，褐皮白肉，具很高的生產能力，產量可達 40-60 t/ha。

(3) 大汕二品系 (*D. alata* L.)，塊莖中長柱形，褐皮白肉，具很高的生產能力，產量可達 40-60 t/ha。

(4) 大汕三品系 (*D. alata* L.)，塊莖中長柱形，褐皮白肉，具很高的生產能力，產量可達 40-60 t/ha。

(5) 中國長品系 (*D. alata* L.)，塊莖長柱形，紅皮白肉，具頗高的生產能力，產量可達 30-40 t/ha。

(6) 二刺品系 (*D. alata* L.)，塊莖長柱形，褐皮白肉，具頗高的生產能力，產量可達 20-40 t/ha。

(7) 大淮品系 (*D. batatas* Decne)，塊莖長柱形，褐皮白肉，具頗高的生產能力，產量可達 20 t/ha。

(8) 恆春品系 (*D. doryophora* Hance)，塊莖長柱形，褐皮白肉，具頗高的生產能力，產量可達 20 t/ha。

2. 紅肉類山藥新品系

(9) 紫玉血薯品系 (*D. alata* L. var. *purpurea* (Roxb.) M. Pouch.) 塊莖中長柱形，紫紅皮紫肉，富含營養品質，產量可達 30 t/ha。

(10) 名間長紅品系 (*D. alata* L. var. *purpurea* (Roxb.) M. Pouch.) 塊莖中長柱形，富含營養品質，產量可達 30 t/ha。

(11) 大紅品系 (*D. alata* L. var. *purpurea* (Roxb.) M. Pouch.) 塊莖中長柱形，富含營養品質，產量可達 30 t/ha。

此外，花蓮區農業改良場正在其轄區推廣壽豐山藥 (*D. batatas*) 品系；桃園區農業改良場亦在其轄區推廣基隆山藥 (*D. pseudojaponica*)品系。

植株　　　　塊莖

山藥台農一號

山藥台農二號

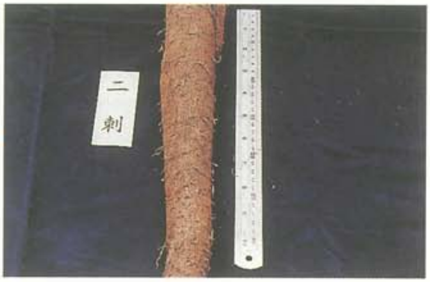
大汕二品系

大汕三品系

	植株	塊莖

中國長品系

二刺品系

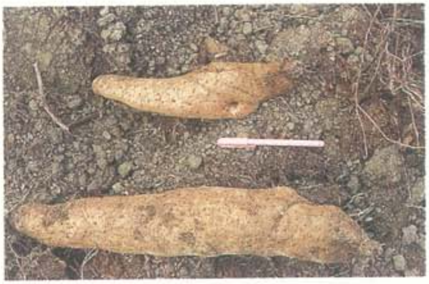


大陸淮山品系

恆春品系

植　株　　　　塊　莖

紫玉血薯品系



名間長紅品系

大紅品系

壽豐品系

貳、山藥之栽培與利用

一、氣候與土宜

山藥為國際性重要農園藝作物之一，前述之八種白肉類山藥新品種系及三種紅肉類山藥新品系為本所選育之優良栽培品種系，均極適合在台灣栽培生產。山藥之生產環境要求溫暖氣候。通常利用30－80g左右的薯塊，於每年3－4月間進行栽培生產，值此時期，溫度逐漸上升，種薯即發芽出土，其發芽適溫約為17－18℃左右；莖蔓生長之適溫約為25－26℃；薯塊發育之適溫則為22－23℃。故於11－12月間，塊莖之生長、充實與發育將達到最高峰。就整個山藥生長期而言，溫度太高或乾旱太久，將不利其發育成長；就雨量而言，在600至3,000mm之降雨量地區，均可栽植山藥。除了台農1號之外，其他新品種系均具深根性，故不論是否利用塑膠穴管誘導栽培，栽培場所之土壤宜疏鬆、深厚且排水良好，一般以砂質壤土較宜，富含有機質者尤佳，栽培時應多施用有機肥料；在有機肥料施用種類方面，以牛糞有機肥之增產效果較高，其次為雞糞肥。

二、塑膠穴管誘導種植法

山藥之種植方式可分為一般高畦及塑膠穴管（天溝）兩種。半圓形天溝之長度及其內介質之種類對栽培山藥之產量影響很大。由本所比較混合介質之影響試驗之結果可知，牛糞肥：蔗渣＝1：2之混合介質對塊莖產量之增產效果，較牛糞肥：砂：田土＝1：1：1高出約50%；若於半圓形塑膠穴管內，除了先填滿蔗渣:牛糞肥=2:1之特定介質外，塑膠穴管外之栽培田區另先混施10t/ha之牛糞肥，之後再栽培山藥(台農2號)，則台農2號之平均公頃產量可高達63.2t/ha，此項增產效果較沒有先混施10t/ha之牛糞肥者又高出

約 53%。除了促進產量之外，利用穴管栽培另可改良台農2號之外表形狀。故就薯形之整齊程度、薯皮之光滑、田間採收之省工以及採收時塊莖之破損率而言，以穴管方式栽培之山藥都佔盡優勢，其塊莖採收破損率為0%，遠非一般(無穴管)方式之35%以上所可比擬，深具栽培利用參考價值。

前述之十一種山藥新品種系於本省海拔 850m 以下地區均可栽培，除了台農 1 號之外，種植時建議利用塑膠穴管法依薯形長度選擇適當之穴管。由於穴管之利用年限至少應為6-10年，利用穴管栽培另可節省不少採收費用，穴管栽培山藥所增加之實際成本，應不如預期之高。穴管之排放方式一般為單行植，行株距為 120 × 50cm，若穴管排放方式改為雙行植，或其他更密植排放方式時，對山藥塊莖產量之增產效果或許更大。

三、產量與品質之穩定性

以山藥台農 2 號為例，台農 2 號能適應海拔 850m 以下之生長環境，在較高海拔 (羅娜，850m)及強風(恆春)等不利地區之表現均較對照之地方品種為佳。利用一般高畦方式，施肥種類以化學肥料為主，台農 2 號於 1989-1992 年區域試驗之平均公頃產量達 26.6t/ha，優於其他對照品系，產量頗高且穩定；利用含有機介質之穴管種植，田區另增施有機肥料之方式，可促進台農 2 號之公頃產量，甚至高達63.2t/ha。台農2號塊莖皮薄肉厚，富含蛋白質、氨基酸、黏質多醣体與澱粉，另具礦物元素P、K、Ca、S、Mg，以及微量元素Fe、Cu及Zn等。而利用17±1℃加網袋之貯藏方式，更可延長台農 2 號塊莖之貯存及利用期限；在高產與貯存無虞之下，台農2號因具備優良營養品質、加工特性、耐病表現、以及塊莖肉質味美、粘度甚高、顏色潔白、且不易褐化等特性，在食用、加工用及保健利用等方面之發展，深具潛力。台農2號於1996年

命名，即於1997年推廣至花蓮、嘉義、南投、彰化等14鄉鎮地區，於1998年擴大至21鄉鎮地區，推廣頗為迅速之因，與其兼具高產、質優等特性之表現甚為穩定有關。

四、山藥之病蟲害

炭疽病為台灣山藥生產上最常見且最嚴重的病害種類。於炭疽病發病初期，或蔓葉生長旺盛時期，可施用鋅乃浦可濕性粉劑400倍、免賴得(億力)1,000倍或40% 腐絕可濕粉劑1,000倍稀釋液防治炭疽病，每7～10天一次，連續3～4次。蟲害中以盲椿、蚜蟲、甲蟲、夜盜蟲、螻蛄、天蛾幼蟲、毒蛾幼蟲及紅蜘蛛為主。蔓葉害蟲可噴施24% 納乃得(萬靈)可濕性粉劑2,000倍，或25.3% 美文松乳劑500倍稀釋液防治；紅蜘蛛可噴施18.5% 大克蟎可濕性粉劑500倍防治；地下害蟲可施用好年冬(加保利粒劑)每公頃60kg，或10% 芬滅松粒劑每公頃15kg防治；盲椿可用50% 加保利可濕粉劑500倍防治。

山藥塊莖由於具備高營養、少熱量及多重保健功效，若能進行有機栽培，多施用有機肥料，少施用化學肥料，或不用化學藥劑防治病蟲害，而改為利用一般農業綜合技術如選植抗病蟲害品種，或採用生物防治法等，將能生產更高品質之山藥塊莖，俾利提高農民之收益與增進消費者之身體健康。

五、山藥之成分與利用

山藥之營養價值甚高，粘度大，富含多種有益健康之成分，極適合生食或烹調成各式精美之山藥食譜。一般山藥塊莖之不同於其他根莖類作物，在於其肉質部分具粘質多醣類 (viscous polysaccharides)，此成分主要含碳水化合物 (carbohydrates)、還原

糖(如mannose、arabinose 、 glucose、 galactose及少量之xylose與rhamnose)，以及蛋白質及礦物元素，部分山藥塊莖尚含有皂苷成分。粘質多醣類含量之多少，以及其內含物分子間之相互作用之強弱，均可影響塊莖粘度之大小。

山藥於採收後，可將塊莖洗淨泥沙及削皮，即可供鮮食或烹調食用；於切片或切角後烘乾或磨粉，可供製成各種加工產品，如山藥片、山藥粉或山藥薯條等。一般山藥之塊莖在削皮後 10 分鐘內，往往呈現明顯顏色褐變，山藥台農 2 號與台農1號則於30分內未見顏色褐變現象。台農2號之塊莖利用0.5% citric acid 浸漬處理後，更容易保存原來之潔白顏色。浸漬處理後之原料，經冷凍乾燥法製成之山藥粉之品質極佳，山藥粉經 3年貯藏後，顏色穩定，且水份含量在10%以下，品質之安定性甚高。

六、山藥之醫藥價值

山藥在歷代本草中都被視為補虛佳品，『神農本草經』等本草典籍謂其性平、涼潤、味甘而無毒，能健脾胃、補肺腎及收澀固精，主治泄瀉久痢、消渴、虛勞、咳嗽、遺精、帶下及小便頻仍等，另具祛痰功效；民間用為滋養強壯藥，古代名方如六味丸、八味丸、參苓白朮散、無比山藥丸、大山蕷丸以及坊間之四神湯中均含山藥；根據『醫學衷中參西錄』，利用山藥組配的方劑多達47 個。

由現代研究報告發現，山藥富含蛋白質、糖、胺基酸、鈣、磷、鐵、維生素C等多種有益生命活動的重要物質，這也是山藥作為益壽佳品的物質基礎。部分山藥塊莖含有皂苷 (diosgenin)，是激素的原料之一，其藥用價值因此而具有一定的科學根據。臨床實驗另外證實，山藥確有增進食慾、改善人體消化功能及增強體

質等多種功能；近來還發現山藥和黃耆、黨參、何首烏、巴戟天、靈芝、人參等生藥相似，有誘生干擾素的作用。

七、山藥發展之展望

台灣之氣候土質很適宜山藥生長，栽培管理簡單，且病蟲害不多；以往產量不高之因，與未能慎選品種，未能建立穴管栽培技術及未能開發多元化加工產品有關。一般而言，若能選擇適當高產優質品種如台農2號等，且管理得宜，並多方開發加工產品，則塊莖產量與品質將不至太差，可提高農民不少收益。惟民眾至今對於山藥仍缺認識，其藥材且大多仰賴進口。早日達到國產山藥自給自足之目標，應為相關產、官、學、研各界一致努力之方向。

針對山藥產業生產競爭力之提升，下列幾點建議或許值得參考：(1) 在品種方面，宜選育如台農2號等豐產與優質之品種，或其他較早熟之品種，以調節產期。由於山藥係長期作物，生育期超過半年，應慎選優良品種，或避免產期過於集中，以免影響農民收益。(2) 在省工栽培及有效增產技術方面，應盡量採用塑膠穴管誘導栽培法，配合適當栽培介質與有機肥料之施用，將可有效達到增產及省工之目的；另宜進行有機栽培，多施用有機肥料，少用化學肥料，及少噴施農藥，以生產更高品質及更安全之山藥。此外，可利用塑膠布覆蓋，以控制雜草；或採用最適種植時期、行株距等措施，以促進生產。(3) 在採收與貯存方面，應細心採收，使塊莖不受損傷，以避免感染病菌，及提高商品價值。新鮮塊莖之貯存條件亦宜加強探討，以延長貯存期限，增加塊莖利用可行性。(4) 開發多元化加工產品，因加工可擴大對原料之需求量，產品較易貯放，且附加價值較高，可因此大幅提高農民收益。

長形塑膠穴管（長度介於 100 ～ 150cm ）

中形穴管（長度介於 50 ～ 80cm ）

種薯沾草木灰後即可種植

長形穴管與有機介質（蔗渣＋牛糞肥＝２：１）

穴管田間排列方式（雙行植）

利用支架可使山藥生長更加旺盛

參、山藥食譜

山藥食譜第一部分

A：山藥精緻點心與小吃類

A1：山藥煎餅、山藥餡餅

A1a 山藥紅豆煎餅（甜食）

〈材料〉

山藥（蒸）	1斤
糯米粉	1/4包
紅豆沙	4兩

〈製作方法〉

(1) 山藥不去皮，放入電鍋蒸熟。
(2) 蒸熟後去皮，趁熱搗碎成泥。
(3) 加入糯米粉，揉成麵糰，並桿成圓薄片，包入紅豆沙餡。
(4) 燒熱油6大匙（小火），放入紅豆餡餅，油煎約4分鐘即可。

A1b 山藥鮮肉餡餅（鹹食）

〈材料〉

麵粉	6大匙
山藥（蒸）	1斤
絞肉	4兩
蔥	2支
蛋	一個
麻油	1大匙
鹽	3/4小匙
醬油	3匙

〈製作方法〉

(1) 肉餡：絞肉、蔥切碎，加入鹽、蛋、麻油、醬油。
(2) 山藥蒸熟、搗碎，加入麵粉，揉成麵糰，並桿成圓薄片，包入肉餡。
(3) 其他步驟同山藥紅豆煎餅。

A2 ：山藥湯圓

〈材料〉

山藥	300 公克
糯米粉	150 公克

〈製作方法〉

(1) 山藥蒸熟，趁熱搗碎。

(2) 加入糯米粉揉成山藥湯圓。

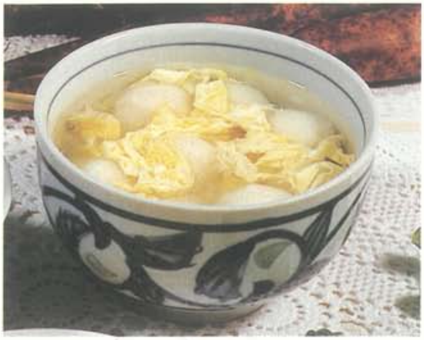
A2a　山藥紅豆湯圓

〈製作方法〉

(1) 水滾後，放入山藥湯圓。

(2) 加入紅豆沙。

A2b　山藥酒釀湯圓

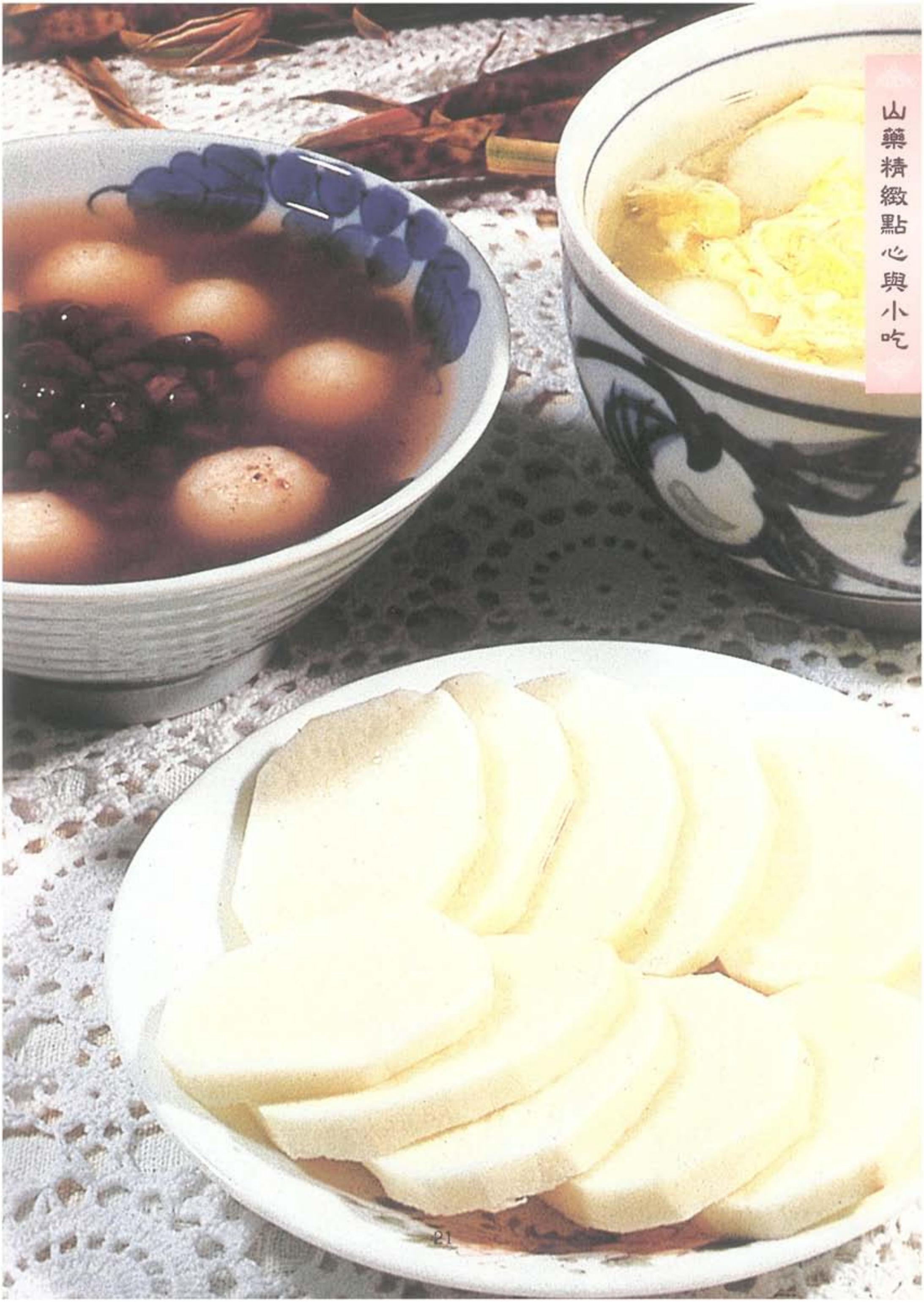


〈製作方法〉

(1) 水滾後，煮山藥湯圓。

(2) 加入酒釀、白糖。

(3) 加入打好的蛋花。



A3 ：山藥蜜汁甜湯

〈材料〉

白山藥及紅山藥共半斤、西米露 1 兩、蓮子 2 兩、白木耳1/2兩、桔餅3個、冰糖適量

〈製作方法〉

(1) 蓮子加適量水後加熱，水滾後放入白木耳、西米露，煮15分鐘。
(2) 放入白山藥及紅山藥，再煮 15 分鐘。
(3) 放冰糖、桔餅 (切碎) ，熱一下即可食用。

A4 ：山藥芝麻糊

〈材料〉

在來米粉 60 公克、黑芝麻粉 120 公克、生山藥 200 公克、鮮奶 200 公克、糖 120 公克

〈製作方法〉

(1) 山藥切塊，加入鮮奶，放入果汁機打汁。

(2) 鍋中水煮開後，放入在來米粉、黑芝麻粉 (先以水攪勻)、山藥鮮奶汁，不停輕輕攪動以免沾黏，熟後起鍋。

〈備註〉

黑芝麻為胡麻科植物芝麻 (*Sesamum indicum* DC.) 的黑色種子，有補肝腎、潤五臟之功效 。

A5 ：山藥芋頭鹹粿

〈材料〉
山藥 10 兩、芋頭 10 兩、在來米粉 1 斤、香菇5~6朵、蝦米1兩、絞肉2兩

〈調味料〉
鹽 3 小匙、糖 1 小匙

〈製作方法〉
(1) 山藥、芋頭切絲。
(2) 油燒熱，蝦米、香菇爆香，加入絞肉拌炒，再放入山藥、芋頭絲及調味料，調勻後盛起。
(3) 在來米粉加 8 碗水拌勻成米漿後，再將 (2) 項材料放入拌勻。用小火煮至黏稠、糊狀。再倒入鋪好玻璃紙或布的蒸籠內蒸半小時。
(4) 需用時切片，油煎食用。

A6 ：山藥串烤

〈材料〉

蘑菇、山藥、青椒、洋蔥、四季豆、雞心、豬肉

〈調味料〉

烤肉醬

〈製作方法〉

(1) 雞心與豬肉先烤半熟。
(2) 將材料切小塊串入竹籤中。
(3) 用毛刷沾烤肉醬刷勻，用烤箱或烤肉架烤。

A7 ：山藥千層糕

〈材料〉

山藥 300 公克、玉米粉 50公克、絞碎肉 50公克 (準備一個鐵製便當盒)

〈調味料〉

醬油 1 匙、蛋 2 匙、鹽 1 匙、太白粉 3匙

〈製作方法〉

(1) 山藥連皮放入電鍋蒸，熟後去皮，趁熱搗碎，加玉米粉揉均勻之。（若因冷卻太快缺乏黏性，可加少許熱開水，再揉之）。
(2) 碎肉再用刀剁碎，加蛋、鹽、太白粉、醬油拌均。
(3) 鹹食：在抹油之便當盒中第一層先舖放山藥，第二層舖放絞碎肉，第三層再放山藥，如此依次共計五層(即山藥三層，絞肉二層)。放入電鍋內蒸(外鍋1杯水)，蒸好待冷卻後，倒扣取出，切片入盤食用。
(4) 甜食：將絞肉改成紅豆沙、玉米粉改用糯米粉即可，其餘如鹹食之步驟。

A8 ：山藥年糕

〈材料〉

糯米粉 2 杯、蓬萊米1杯、砂糖1杯、油2大匙、清水1杯、山藥丁(蒸熟)1杯

〈製作方法〉

(1) 將蓬萊米先浸泡一晚，瀝乾水份，放入果汁機內再加入一杯水，打成米漿。
(2) 打好米漿，倒入大碗中，加入砂糖、己蒸熟之山藥丁，拌勻再倒入 2 杯糯米粉及 2 大匙油拌勻。
(3) 將模型內塗上油，將拌好之米漿倒下，上面刮平。
(4) 放在電鍋蒸 (外鍋放 6 杯水) 。

A9 ：山藥春捲

〈材料〉

山藥泥 (蒸熟後打碎成泥)3 斤、炒蛋(已煎好)2個、小蝦米(已煎好)2兩、香菇(切碎)2兩、絞肉半斤、荸薺(切碎)4兩、芹菜珠150公克、春捲皮1.5斤

〈製作方法〉

(1) 油熱炒絞肉，再放蝦米、香菇、煎蛋等炒香，然後放山藥、荸薺、鹽、胡椒粉，炒好熄火，放芹菜珠，攪拌均勻。
(2) 麵粉加水，攪成麵糊。
(3) 以春捲皮包 1. 項所炒的材料，以麵糊糊好。
(4) 以小火油炸春捲。

A10 ：山藥茯苓枸杞包及饅頭

〈材料〉

(1) 快發粉　適量
(2) 麵粉　3 斤半
(3) 山藥粉（乾的山藥磨粉）3.5 兩，或生的山藥半斤至一斤，打成汁放入麵粉中。
(4) 茯苓粉 3.5 兩、枸杞子 5 兩
(5) 鹽巴、糖　各 2 匙
(6) 椰子粉　4 兩
(7) 葡萄乾　8 兩
(8) 麵包紙　2 大張

〈製作方法〉

(1) 枸杞以水煮滾一下，用果汁機打汁，去除濾渣。生山藥也打汁。
(2) 麵粉中加入發酵粉、枸杞汁、鹽、糖、山藥汁或乾粉，揉成麵糰，發酵 10 分鐘。
(3) 麵糰分成 3 次，依次以趕麵棍趕成一大片，先抹上一層花生油，再撒上一層椰子粉及白糖。（製作饅頭時，則再撒上一層葡萄乾）。
(4) 將整片麵糰捲起成圓圈，切成 0.5 公分寬之長條，以三條為單位捲曲，再打個結，之後倒扣在麵包紙上，於中心按上 3 粒葡萄乾，放入蒸籠，以大火蒸 15 分鐘。（製作饅頭時，則將成捲形之麵糰切成 7 公分寬，再蒸熟即可）。

〈備註〉

茯苓為多孔菌科植物茯苓 (*Poria cocos* (Schw.) Wolf.) 的乾燥菌核，含卵磷脂，為利水滲濕、健脾合胃之重要生藥。

山藥食譜第二部分

B：山藥精緻名菜類

B1：山藥青椒雞丁

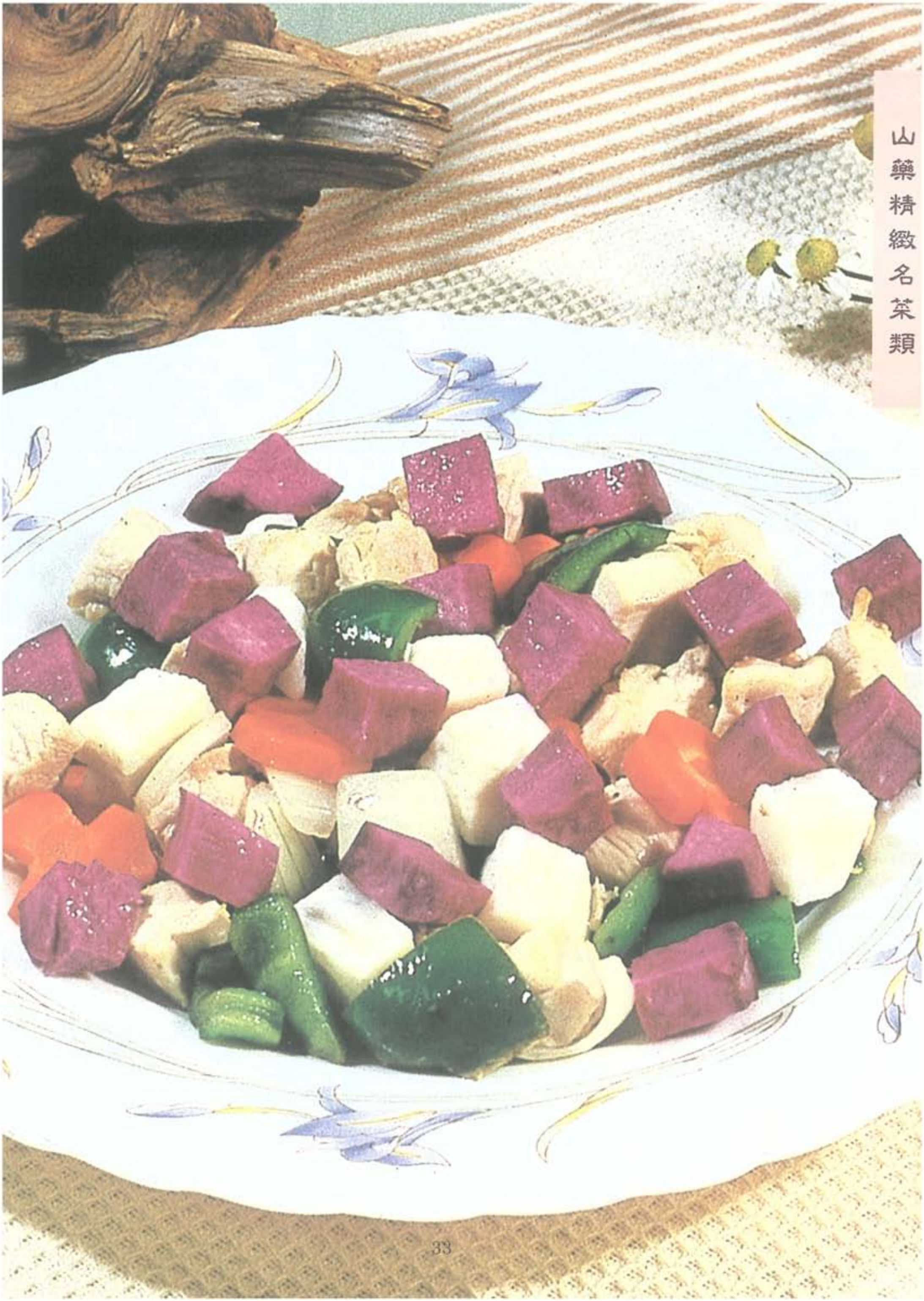
〈材料〉

山藥 200 公克、 青椒(2顆)150公克、雞胸肉150公克、洋蔥200公克、紅蘿蔔50公克

〈製作方法〉

(1) 熱油，放入雞胸肉炒熟，起鍋備用。

(2) 熱油炒洋蔥、紅蘿蔔及山藥，再加水燜煮一下，將熟時放入青椒及已炒好之雞胸肉，調味即可食用。

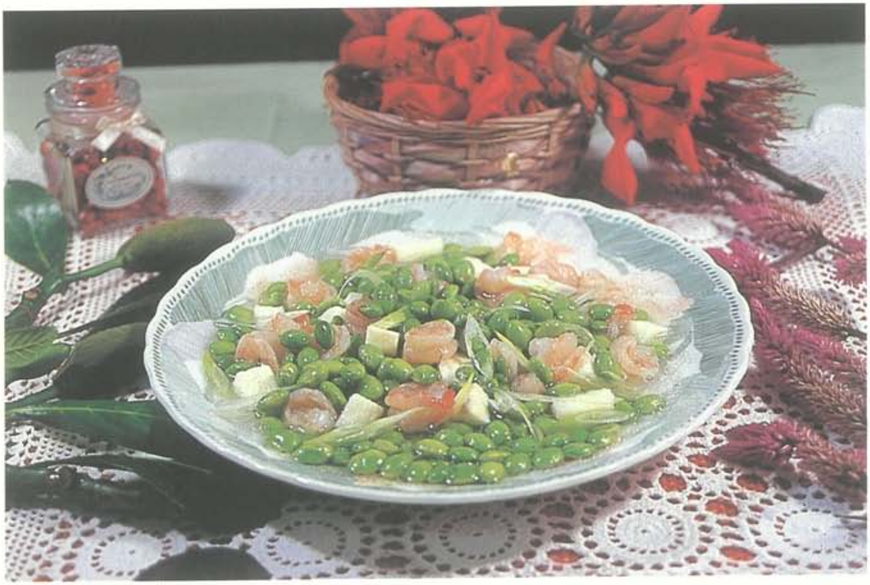


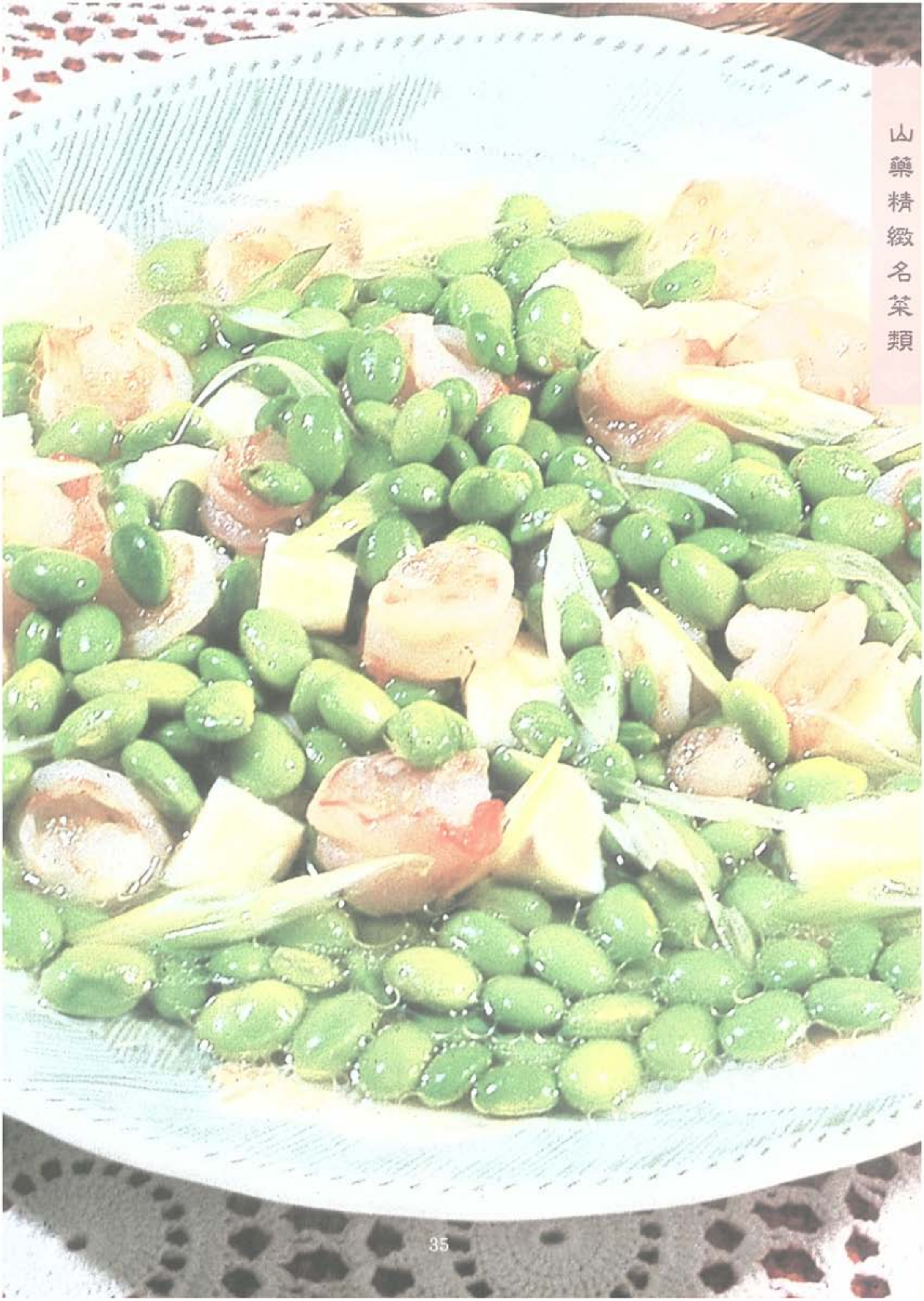
B2 ：山藥毛豆蝦仁

〈材料〉
山藥 200 公克、毛豆100公克、蔥2支、蝦仁半斤

〈調味料〉
(1) 蛋白一個，鹽少許，太白粉 1 大匙
(2) 酒一大匙

〈製作方法〉
(1) 毛豆及山藥切丁水煮半熟，備用。
(2) 蝦仁去除泥腸後，拌入 (1) 料過油撈出。
(3) 油 2 大匙放入蔥爆香後，加入山藥丁、毛豆入鍋中炒，再倒入蝦仁，加些水及酒，燜煮一下，即可起鍋。





B3 ：山藥火鍋

〈材料〉

[火鍋料] 含有山藥、豬肉片、牛肉片、玉米、貢丸、蝦子、海參片、冬粉、蘿蔔、魚片、鳥蛋、蛤蜊、魚餃

〈調味料〉

[全味醬] 內含下列佐料：

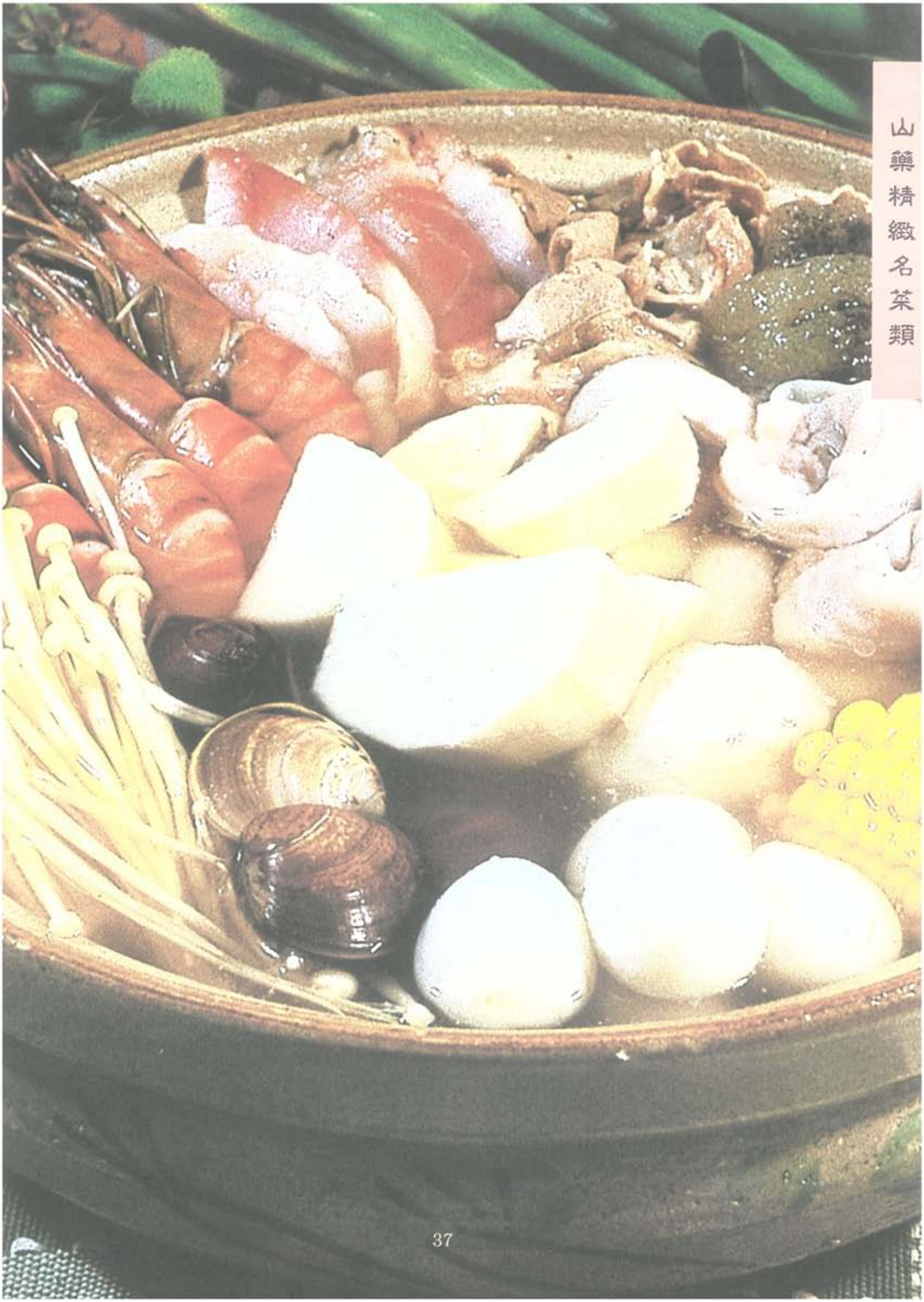
豆腐乳 1 塊、花生醬1匙、芝麻醬1匙、辣椒醬8/10匙、沙茶醬1匙、白醋1匙、醬油4匙、糖1匙、蒜絨(蒜頭5粒磨碎)

〈製作方法〉

(1) 山藥切塊，將之油炸後備用。

(2) 將火鍋料放入火鍋中煮。

(3) 將全味醬材料調勻，沾火鍋料吃，美味十足。



B4 ：山藥糖醋素排

〈材料〉

山藥 3 兩、油條 2 條、鳳梨 3 兩、綠青椒 1/4 個、 紅青椒1/4個、麵粉1 碗

〈調味料〉

糖 1 大匙、醋 1 大匙、番茄醬 2 大匙、香油1匙、太白粉2大匙、鹽適量

〈製作方法〉

(1) 生山藥切細條，塞入已切段油條中。
(2) 麵粉調成麵糊，沾 (1) 油炸，熟後撈起。
(3) 熱油，放入鳳梨丁、綠青椒丁、紅青椒丁，炒半熟撈起。
(4) 熱油放入 (2) ，加入半杯水、番茄醬、醋及糖，悶熟，入味後，加入 (3) 拌炒，加太白粉勾欠，淋上香油即可。

B5 ：山藥珍珠丸子

〈材料〉
香菇 3 顆、筍1/2杯量、蔥1顆、小蝦米1/4杯量、蛋1個、芹菜1/2杯量、紅山藥1斤、尖糯米1杯量、糯米粉4兩、絞肉1杯量

〈調味料〉
胡椒粉1小匙，鹽1小匙，麻油1小匙

〈製作方法〉
(1) 以油炒蛋，再將炒蛋切細碎。
(2) 筍煮熟備用。
(3) 香菇、筍、蔥、小蝦米、芹菜切細碎。
(4) 用油少許將香菇、蔥、小蝦米等爆香，加入絞肉、筍炒熟，熄火後加芹菜拌勻。
(5) 尖糯米洗淨泡水 20 分鐘後，瀝乾水分備用。
(6) 山藥蒸熟搗碎，加糯米粉並揉均勻。
(7) 將 (4) 料包於 (6) 中，搓成丸子後沾尖糯米，用電鍋蒸熟即可(外鍋加水約1杯半) 。

B6 ：拔絲山藥

〈材料〉

山藥 1斤、黑芝麻(熟)2大匙、白糖6大匙
蛋糊用料如下：
雞蛋一個、麵粉三大匙、太白粉三大匙、清水一大匙

〈製作方法〉

(1) 在碗內將蛋糊用料調成糊狀。
(2) 山藥切成菱形狀，倒入蛋糊中沾均勻，以中火炸 3 分鐘，撈起，再將油燒開，重新放入山藥，使炸成金黃色。
(3) 油 2 大匙燒熱，中火將糖下鍋炒，邊炒邊攪至糖溶化成淡黃色，方倒入炸熟山藥，翻拌之使每一塊山藥皆沾到糖汁，再灑些黑芝麻粒，翻拌後即可起鍋食用。

B7 ：山藥猴菇竹笙湯

〈材料〉

猴頭菇（罐頭）4 兩、雞胸肉3兩、竹笙1兩、冬筍2兩、香菇5朵、山藥3兩、薑3片

〈製作方法〉

(1) 竹笙泡軟切段。

(2) 將香菇、薑爆香後加水，並將竹笙、冬筍、雞胸肉、猴頭菇、山藥片放入，用大火煮開後，改小火熱滾15分鐘。

B8 ：羅宋湯

〈材料〉

山藥 600 公克、牛腩600公克、胡蘿蔔150公克、洋蔥300公克、蕃茄1個約200公克、包心菜300公克

〈調味料〉

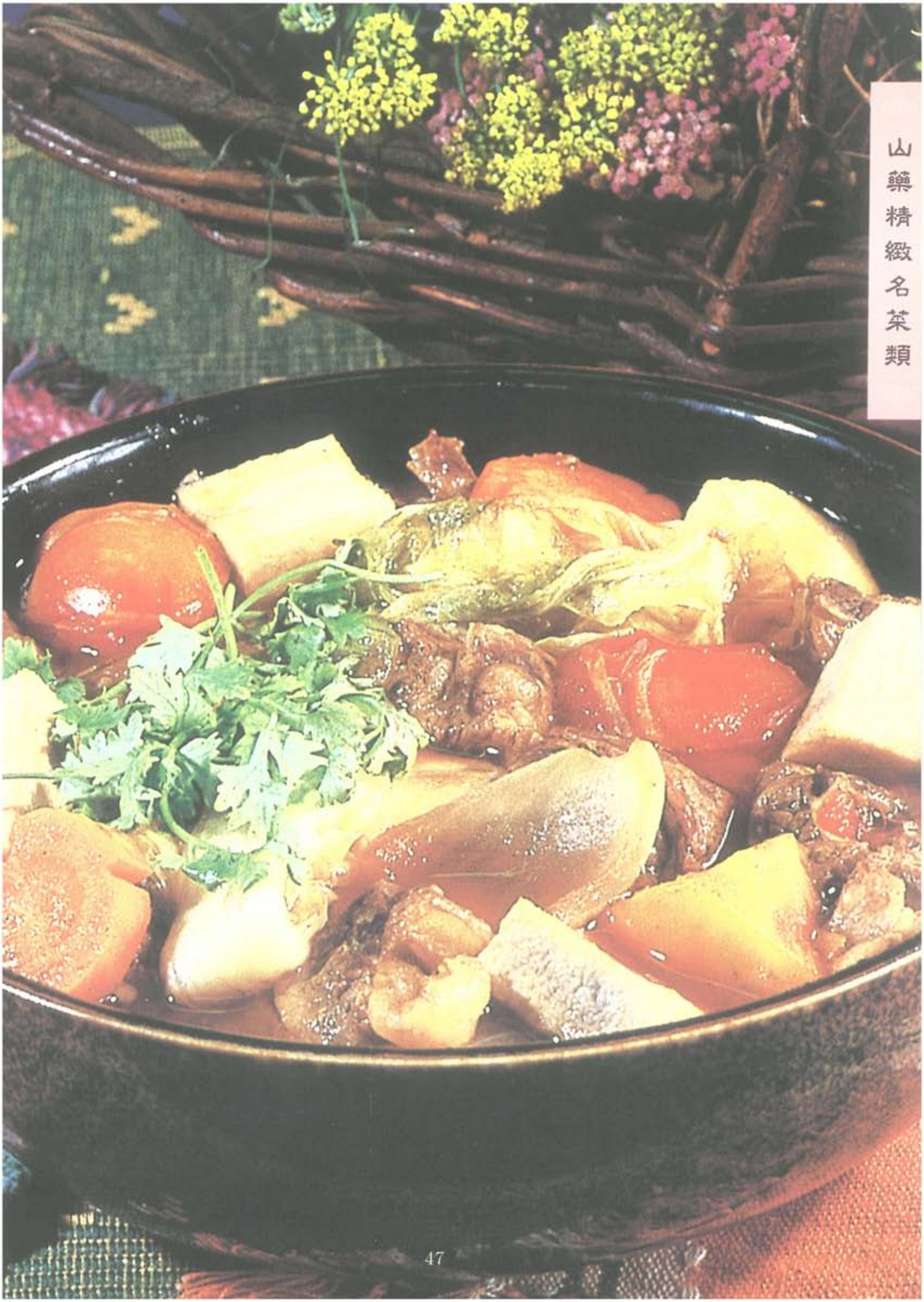
蕃茄醬 5大匙、醬油1大匙、酒1茶匙、冰糖2錢、鹽

〈製作方法〉

(1) 牛腩切塊，川燙去血水後，加水煮 1 小時

(2) 胡蘿蔔、蕃茄、山藥與洋蔥切塊、包心菜切段，同放入牛腩中煮。

(3) 酌加醬油、鹽、蕃茄醬、酒及冰糖，煮熟即可。



B9 ：山藥排骨湯

〈材料〉

山藥半斤、排骨1斤

〈調味料〉

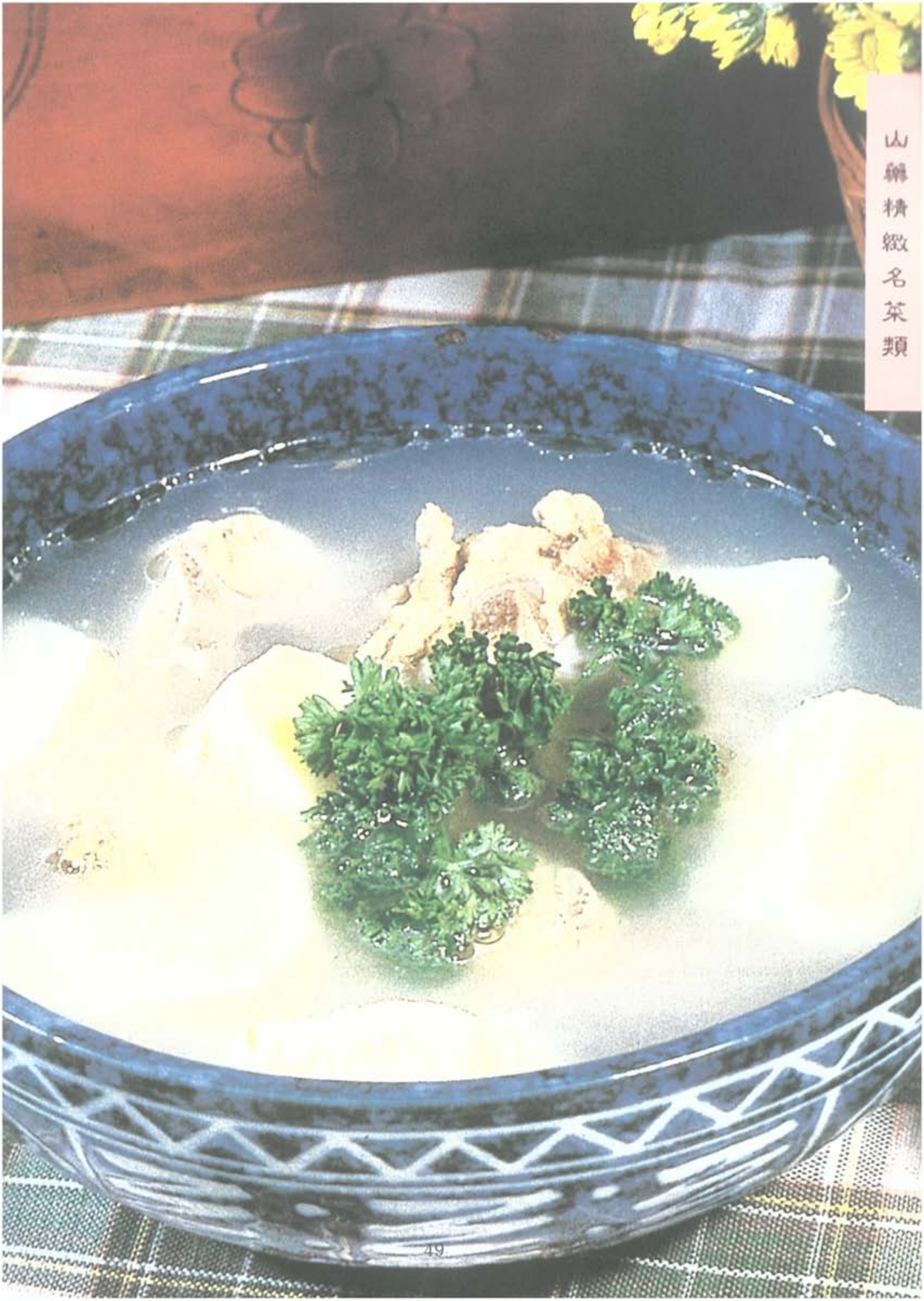
米酒 2 匙、薑 3 片、鹽

〈製作方法〉

(1) 排骨川燙去血水備用。
(2) 山藥去皮、切塊。
(3) 水加排骨加薑，煮 20 分鐘後，加入山藥、米酒，煮 10-15 分鐘，調味即成。

〈備註〉

排骨可用雞腿或雞翅代用。



B10 ：山藥蘑菇濃湯

〈材料〉

山藥 200 公克、鮮奶 3 杯、玉米 1/2 杯、紅蘿蔔 1/3杯、碗豆 1/2 杯、蘑菇 3朵、清水 3 杯、奶油 2 匙、麵粉 2/3碗

〈調味料〉

胡椒粉

〈製作方法〉

(1) 鮮奶 3 杯加清水 3 杯放入鍋中煮。
(2) 鍋內放入山藥丁、玉米、紅蘿蔔、碗豆、蘑菇片，同煮至熟。
(3) 麵粉攪拌冷水後，放入鍋中，再放奶油 2 匙，邊煮邊攪動。
(4) 煮熟後撒放胡椒粉，起鍋食用。

B11 ：山藥麥片粥

〈材料〉

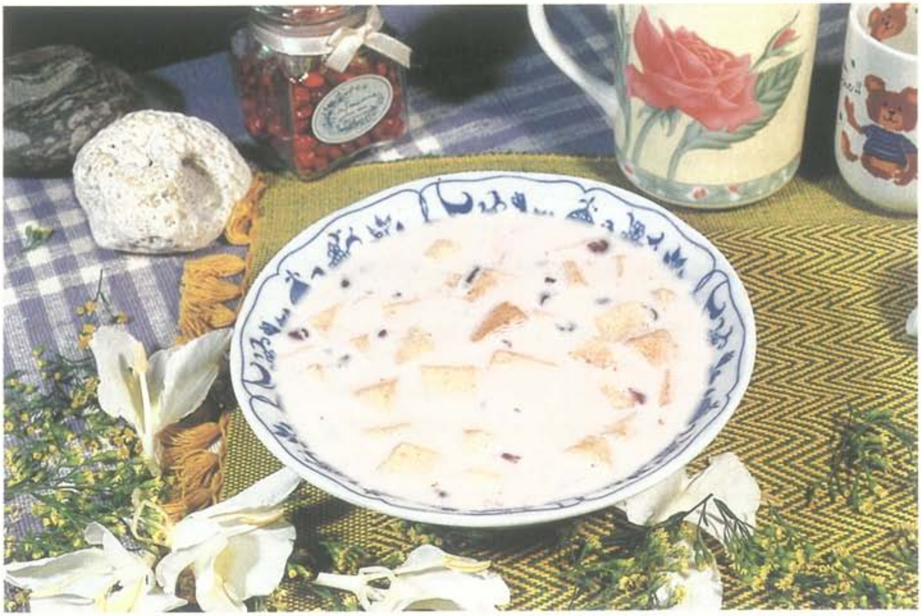
麥片 1 匙、紅豆(已煮熟) 1 碗 、山藥 1/2 條(4兩) 、 牛奶 2匙、水 2杯、砂糖 1匙

〈製作方法〉

(1) 山藥去皮、切丁，煮熟備用。
(2) 水煮麥片、山藥丁、奶粉及紅豆。
(3) 最後加入砂糖即可。

〈備註〉

鹹食法：以高湯加麥片、山藥及蛋即可。



B12 ：山藥香菇肉粥

〈材料〉

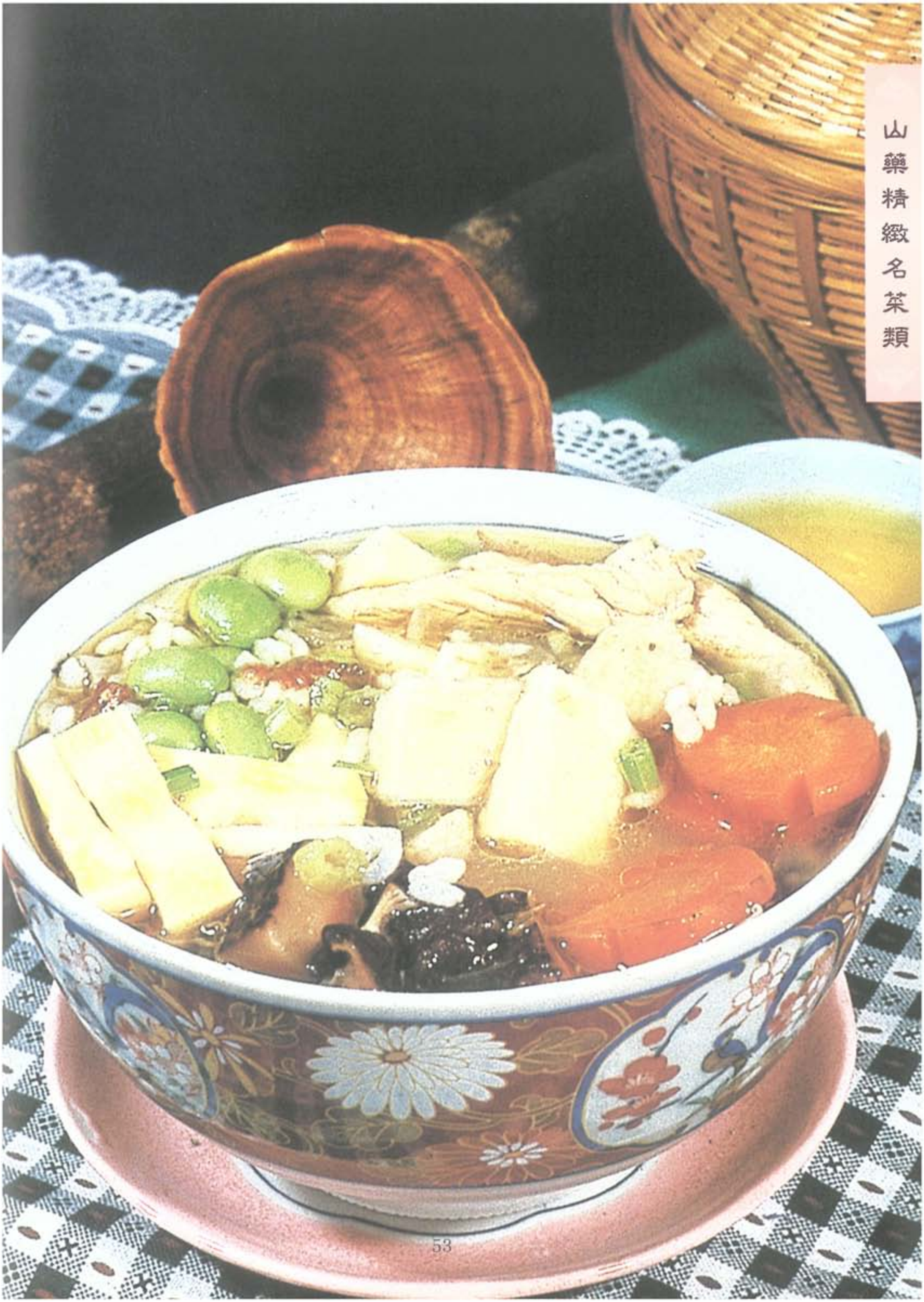
竹筍 1/2 支、 香菇5朵、里肌肉2兩、紅蘿蔔1/10條、毛豆2兩、山藥丁2碗、紅蔥頭5粒、芹菜1支、白飯1碗

〈調味料〉

黑胡椒、香油

〈製作方法〉

(1) 紅蘿蔔、香菇切絲，竹筍、里肌肉切長條，紅蔥頭切碎，芹菜切珠。
(2) 依序油炒紅蔥頭、香菇、里肌肉及竹筍。
(3) 加入水及白飯，稍滾再加毛豆、紅蘿蔔、山藥丁，同煮至熟。
(4) 起鍋前酌加芹菜珠、黑胡椒、香油、鹽。



B13 ：山藥何首烏炒飯

〈材料〉

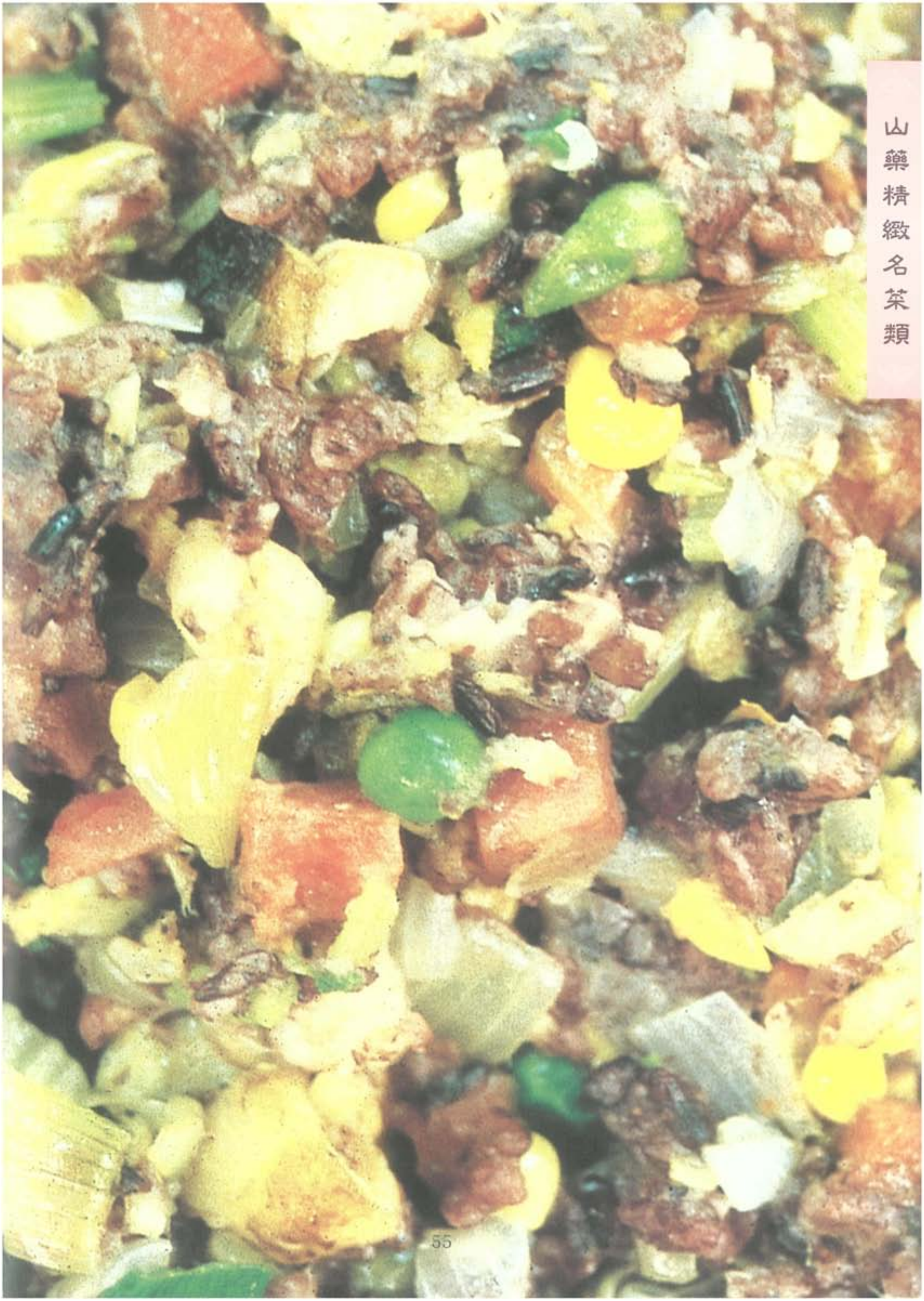
何首烏 4 兩、黑米 2杯、白米4杯、山藥丁、洋蔥一個、紅蘿蔔丁、紅蔥頭、胡椒粉、火腿丁、芹菜珠、豌豆、蔥珠、玉米、香菇、蝦米

〈製作方法〉

(1) 油炒洋蔥丁、山藥丁。
(2) 油炒蛋 (用 3 匙油即可) ，打入蛋後須在鍋中一直攪動。
(3) 何首烏煎 2 小時，取煎液去渣，約 5 杯量；加黑米 2 杯、白米 4 杯，同放入電鍋中蒸飯。
(4) 油炒紅蔥頭、蝦米、香菇，加入 3. 之蒸飯，炒香。
(5) 再放入已炒好之炒洋蔥、炒蛋、炒山藥丁，最後放入豌豆、玉米粒、紅蘿蔔丁、火腿丁、芹菜珠、蔥珠及胡椒粉。

〈備註〉

何首烏為蓼科植物何首烏 (*Polygonum multiflorum* Thunb.) 的塊根，有補益肝腎、養血澀精之效。



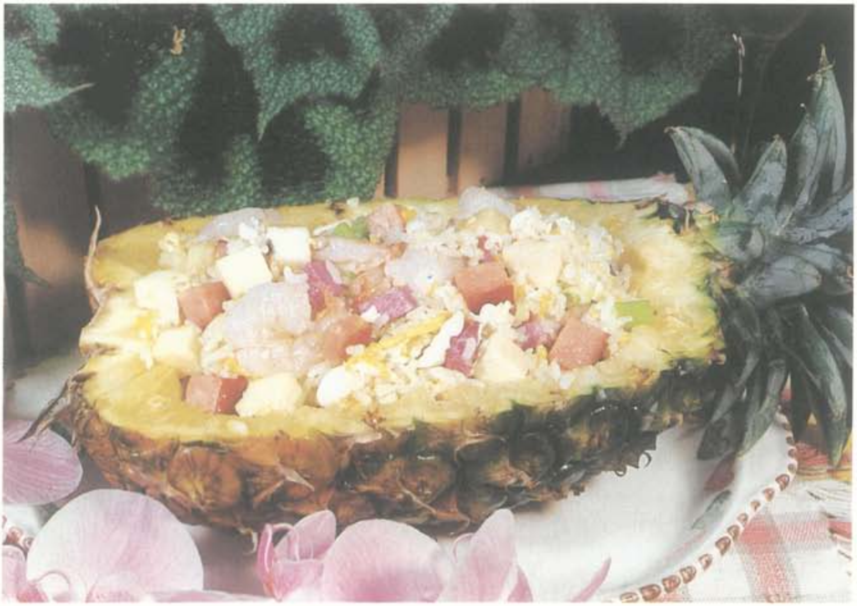
B14 ：山藥鳳梨炒飯

〈材料〉

鳳梨半個、白飯2碗、蛋一個、火腿2 兩、蔥2條、蝦仁2兩、山藥5兩

〈製作方法〉

(1) 鳳梨切半，取出果肉。
(2) 果肉 2 兩切丁，火腿及山藥切丁，蔥切成蔥珠備用。
(3) 蝦仁洗淨加半個蛋白拌勻，過油撈起。
(4) 熱油放入蛋，並一直攪動至蛋全熟，再加入山藥、火腿、白飯拌炒。
(5) 快熟時再放入蝦仁、鳳梨丁、蔥珠、鹽、胡椒粉調味。
(6) 將炒飯盛放在挖空的鳳梨中即成。



B15：三色飯

〈材料〉

胚芽米、白山藥、紅山藥

〈製作方法〉

(1) 胚芽米洗淨。

(2) 白山藥、紅山藥去皮切丁。

(3) 胚芽米、白山藥、紅山藥加水後，放入電鍋煮熟(加入水量同白米飯)。

B16 ：髮菜山藥羹

〈材料〉

竹筍 1/4 支、 香菇2朵、蛋1個、香菜1顆、紅蘿蔔1/10條、山藥150公克、太白粉1中匙、沙拉油1中匙、髮菜少許

〈製作方法〉

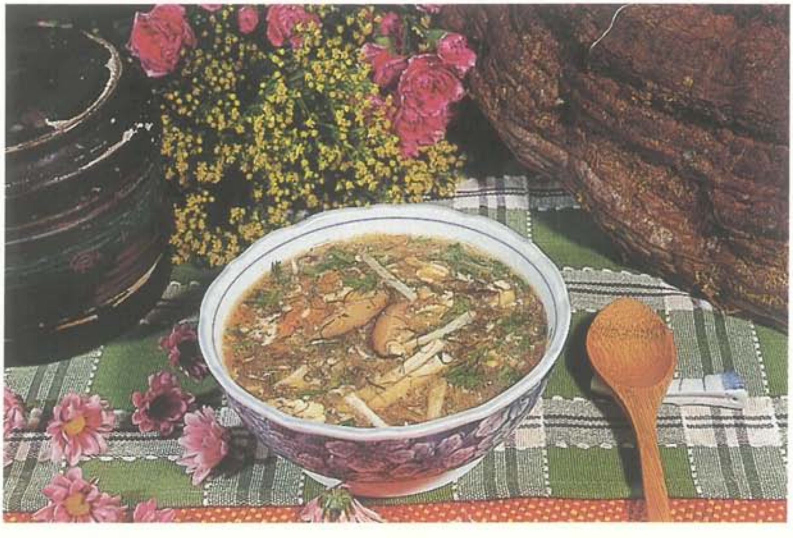
(1) 竹筍與山藥切絲，香菇泡軟切絲，紅蘿蔔切長。

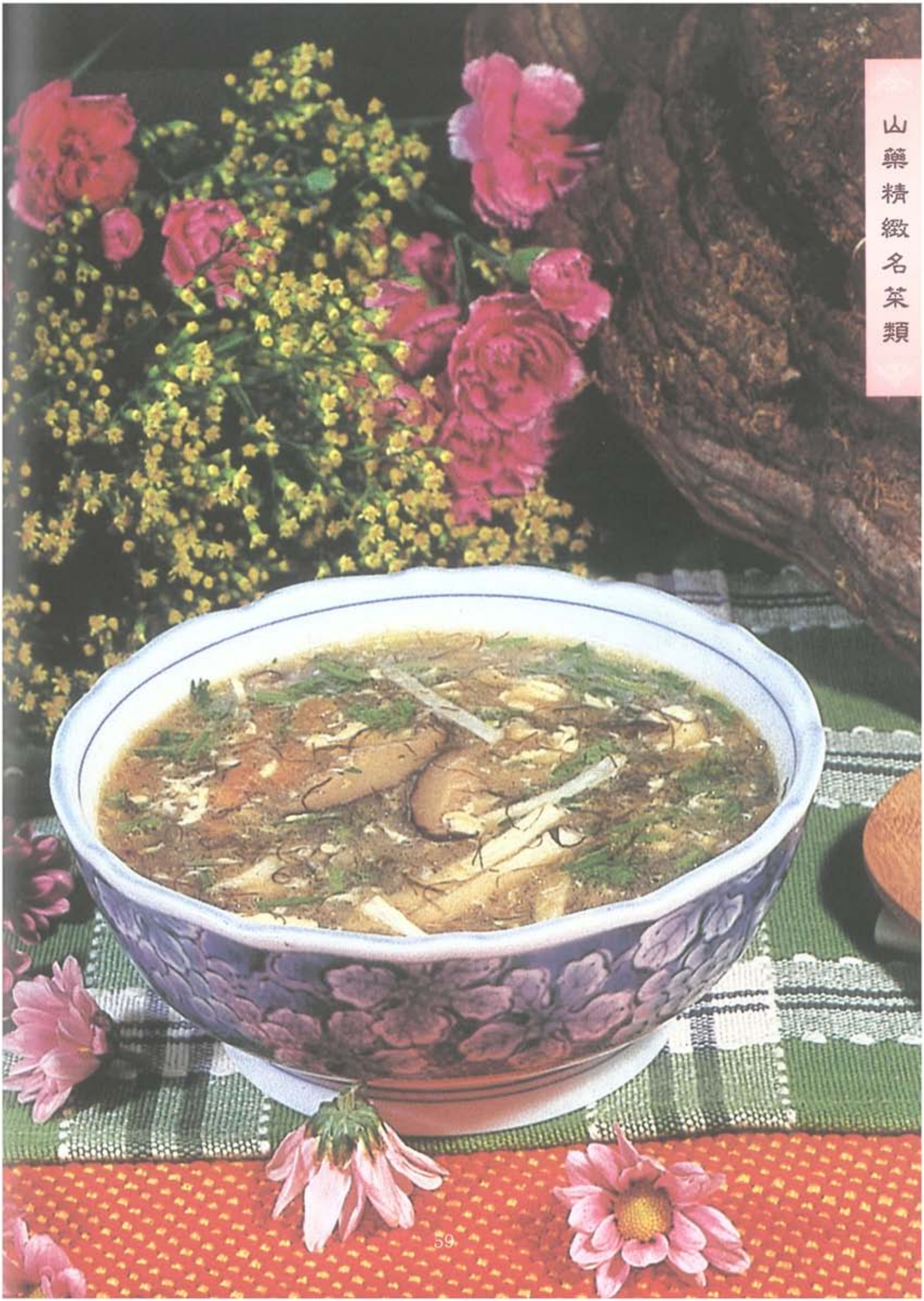
(2) 切香菜，髮菜泡水。

(3) 熱油炒竹筍、香菇、紅蘿蔔，加水滾後放山藥絲、髮菜，以太白粉勾欠，再加蛋汁同煮。酌加鹽、烏醋、醬油、黑胡椒粉、香菜、香油，即可食用。

〈備註〉

髮菜含豐富植物性蛋白質，為婦女與素食者補充蛋白質之天然佳品。





B17 ：山藥煎蛋

〈材料〉

山藥適量、辣椒(綠色)一粒、蛋2個、鹽

〈製作方法〉

(1) 山藥、辣椒切碎。

(2) 蛋2個打散，加入(1)料及鹽拌勻，放入鍋中油煎，熟即可食用；不敢吃辣椒可改用蔥珠。

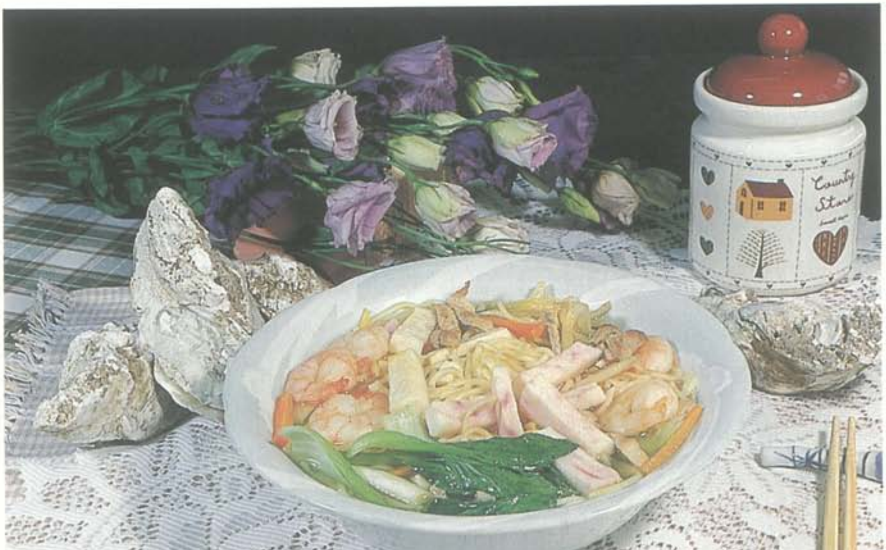
B18 ：山藥湯麵

〈材料〉

油麵 1 斤、里肌肉 4 兩、紅蘿蔔半條、金針花半兩、山藥半斤、青江菜半斤、蔥段 5 支、蝦仁10隻、筍半支

〈製作方法〉

(1) 筍先水煮半小時（鍋蓋蓋好），熟後備用。
(2) 筍、里肌肉、紅蘿蔔、蔥及山藥切長條。
熱油，略炒蔥、里肌肉及山藥，加水滾後，投入油麵、紅蘿蔔、筍、金針花、蝦仁、青江菜、蔥段，煮熟起鍋食用。



B19：山藥蝦仁炒麵

〈材料〉

白粗麵 1 斤、山藥4兩、洋蔥1粒約200公克、炸油2杯、蝦仁半斤、里肌肉3兩

〈調味料〉

(1) 蛋白半粒、太白粉 1 茶匙、酒少許
(2) 醬油 1/4 匙、太白粉 1/4 匙、里肌肉 3 兩
(3) 醬油 2 匙、水 3 杯、鹽 1/4 小匙、胡椒粉 1/8 小匙、番茄醬一碗、麻油 1/2 匙，太白粉 1/2 匙加水 1/2 匙
(4) 胡椒粉

〈製作方法〉

(1) 白粗麵煮半熟，撈起沖冷水，瀝乾備用。
(2) 山藥、洋蔥切長絲。
(3) 里肌肉切絲，調第 (2) 項調味料，過油備用。
(4) 蝦仁去腸泥洗淨由背切開一些，加第 (1) 項調味料，醃泡 10 分鐘後過油待用。
(5) 二大匙油燒熱，放入洋蔥略炒後，加入山藥、配料 (3) 、麵、蝦仁、里肌肉，拌炒至湯汁略乾，撒下胡椒粉即可。

B20 ：山藥炒米粉

〈材料〉

里肌肉1斤、蝦米2兩、高麗菜10兩、米粉1 斤、芹菜末4兩、蔥段5條、山藥半斤、紅蘿蔔2兩、蝦米2兩

〈調味料〉

(a) 醬油 3 匙、酒 1 匙、太白粉 1 匙

(b) 鹽適量

〈製作方法〉

(1) 米粉泡水備用。

(2) 里肌肉切絲加 (a) 料調勻，過油，熟後撈出。

(3) 高麗菜、山藥、紅蘿蔔切絲。

(4) 蝦米爆香，放高麗菜、紅蘿蔔、山藥、蔥段，拌炒後加水 (水量蓋過料)，煮開後加鹽調味，再放入泡好米粉拌抄至熟，加(2)里肌肉絲及芹菜珠即可。

山藥食譜第三部分

C ：山藥藥膳與生食類

C1 ：山藥當歸鴨

〈材料〉

紅棗 2 兩、當歸1兩、黑刺參3小條、鴨半隻半斤、山藥半斤

〈調味料〉

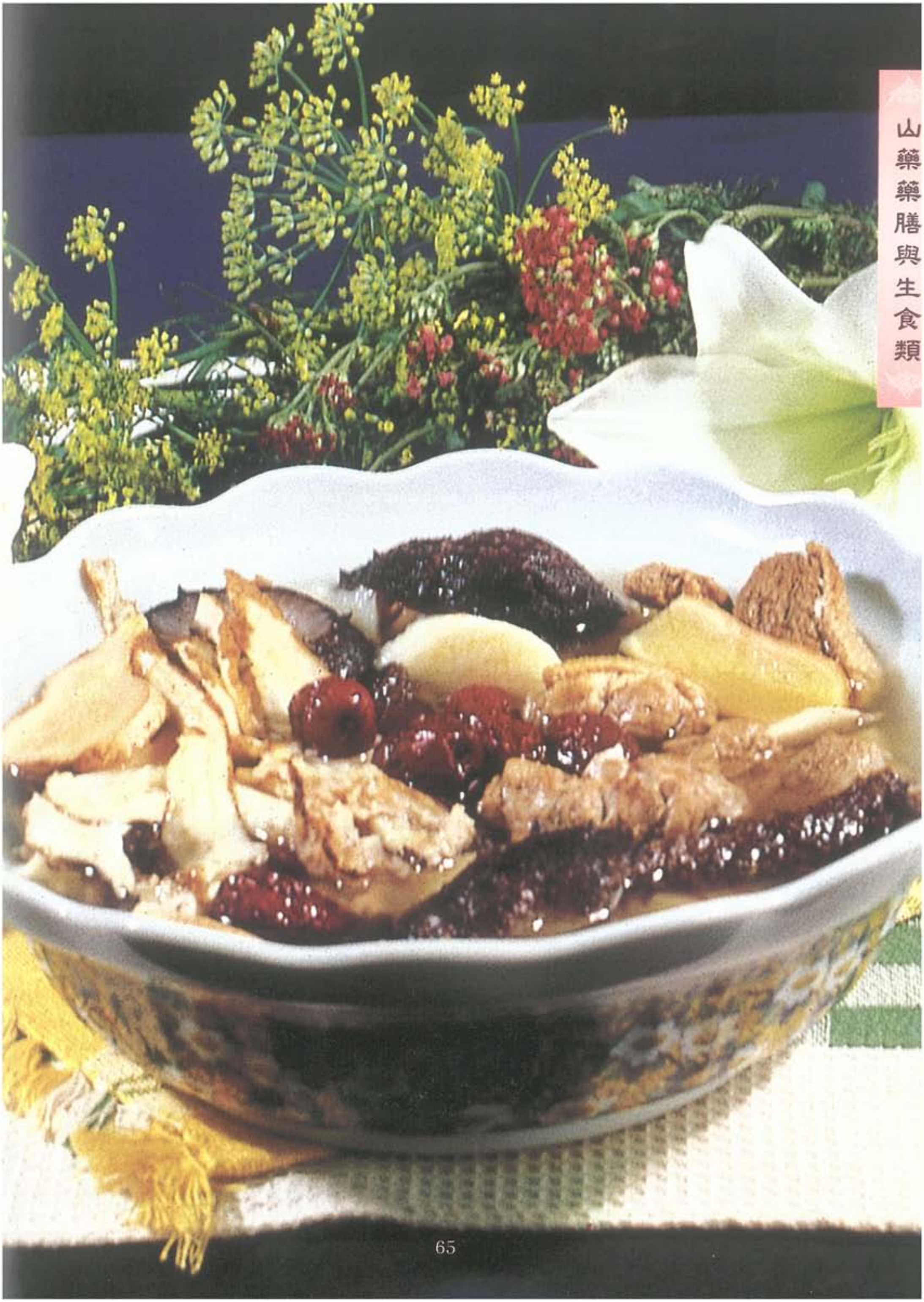
米酒 1 杯、薑3片、鹽少許

〈製作方法〉

(1) 鴨肉切塊後，川燙去血水，山藥切塊。
(2) 鴨肉加入紅棗、黑刺參、當歸、米酒、薑、鹽，以中火煮30 分鐘。
(3) 快熟前放入山藥，再煮約 15 分鐘。

〈備註〉

當歸為繖形科植物當歸 (*Angelica sinensis* (Oliv.) Diels) 的根部，富含Vit. B_{12}，為補血活血、調經止痛之常用生藥。
紅棗為鼠李科植物棗 (*Zizyphus jujuba* Mill.) 的果實，有補中益氣、緩和強壯、養血安神之功效。



C2 ：山藥天麻燉豬腦

〈材料〉

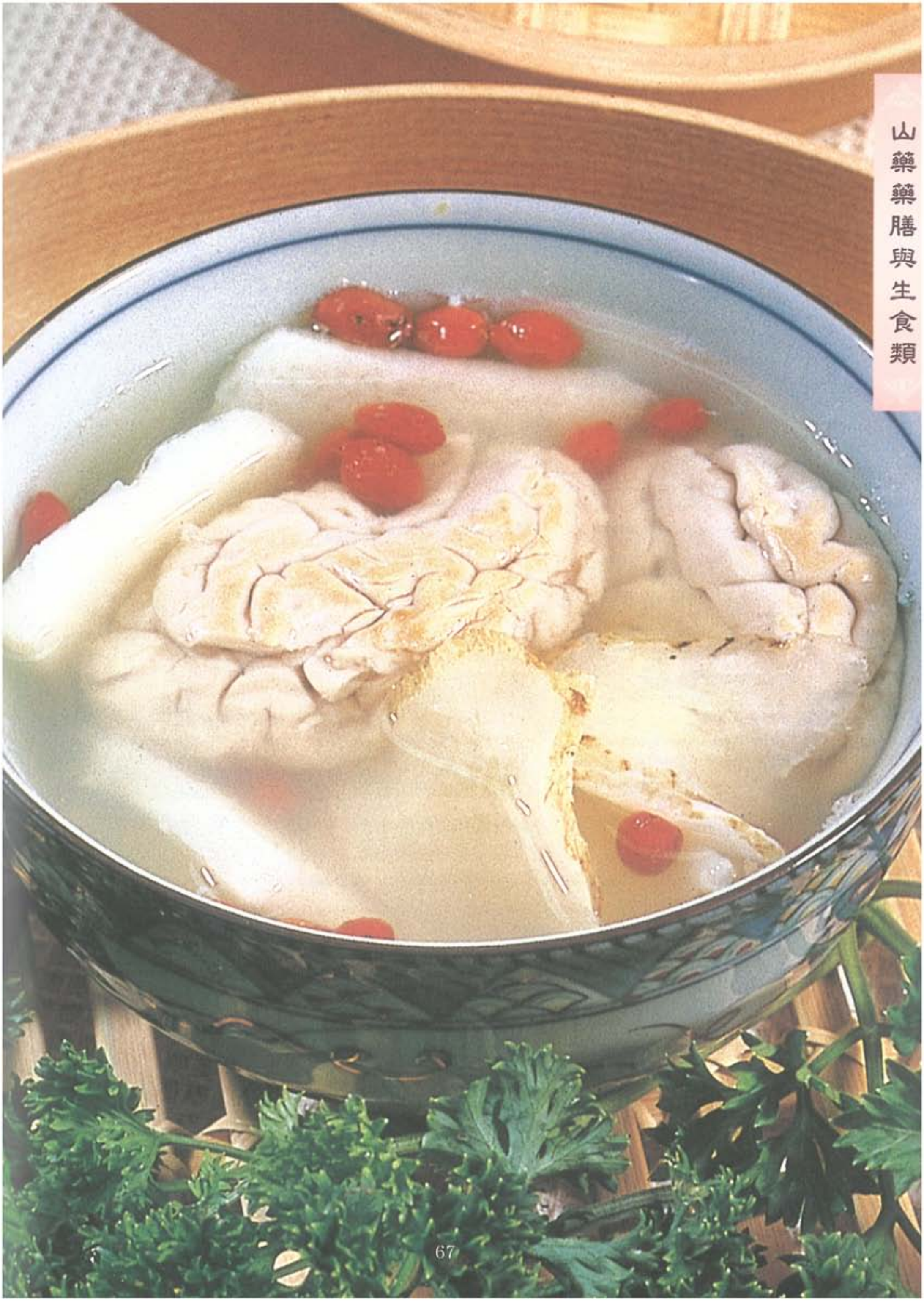
山藥 100~150 公克、豬腦1個、天麻1錢(約8片)、枸杞子1錢

〈製作方法〉

(1) 天麻先浸水 10 分鐘，使泡開備用。
(2) 山藥切厚片。
(3) 山藥、豬腦、天麻、枸杞加冷開水，放入電鍋中燉，不必加鹽，外鍋約放 1 杯半的水。

〈備註〉

蘭科植物天麻 (*Gastrodia elata* Bl.) 為治療眩暈、頭痛及神經衰弱之重要生藥。
枸杞子為茄科植物寧夏枸杞 (*Lycium barbarum* L.) 或枸杞 (*Lycium chinense* Mill.) 的果實，有滋補肝腎、益精明目之功效。



C3：山藥當歸羊肉湯

〈材料〉

山藥 150 公克、羊肉1斤、當歸片5~6片約30公克、生薑30公克、蔥白4 根

〈調味料〉

胡椒 6 公克、米酒一碗、食鹽3公克、水10碗

〈製作方法〉

(1) 羊肉切塊、川燙去血水，洗淨備用。

(2) 山藥切塊、蔥切段、薑拍碎。

(3) 鍋中放 10 碗水，再放入羊肉、當歸、一碗米酒、蔥、薑，以小火燉 1.5 小時。

(4) 熟前 15 分鐘才放山藥下去煮，順便將蔥、薑取出丟棄不用。

(5) 起鍋前酌加鹽、胡椒粉調味。

C4 ：山藥粥

〈材料〉

生山藥 1 斤、蛋一個、鹽適量

〈製作方法〉

(1) 生山藥切碎軋細成泥。

(2) 倒入米粥中，不停攪動之，加熱至黏稠，加入蛋，及鹽適量，攪勻。

〈備註〉

山藥粥可治脾胃虛弱。（取自張錫純『醫學衷中參西錄』之醫師食療處方。）

C5 ：涼拌山藥絲

〈材料〉

山藥 (生)150 公克、青椒 150 公克、胡蘿蔔 30 公克、蔥40公克

〈調味料〉

檸檬 2 粒

〈製作方法〉

(1) 山藥、青椒、胡蘿蔔及蔥切絲。

(2) 食用時才將下列調味料加入前項山藥絲等物中。

1. 甜食調味料：檸檬汁加蜂蜜。
2. 鹹食調味料：橄欖油加白醋、胡椒粉、鹽。

C6 ：山藥手捲

〈材料〉

海苔 3片、洋火腿100公克、綠蘆筍150公克、苜蓿芽40公克、蘋果100公克、生山藥100公克

〈調味料〉

沙拉醬適量

〈製作方法〉

(1) 將綠蘆筍水煮熟。
(2) 蘋果、生山藥、洋火腿切成長條。
(3) 海苔皮上面鋪一層苜蓿芽，再放蘆筍、生山藥、蘋果、火腿、沙拉，捲起即成。

C7 ：山藥水果汁

〈材料 a 〉

紅色山藥、葡萄柚 2 個

〈製作方法 a 〉

(1) 葡萄柚先搾汁備用。

(2) 紅山藥去皮切塊打汁，倒入杯中，再加入葡萄柚汁，拌勻即可，欲減肥者不加糖。

〈材料b 〉

白色山藥、木瓜、牛奶、蜂蜜

〈製作方法 b 〉

(1) 山藥與木瓜切塊。

(2) 酌加牛奶及蜂蜜後打汁，即可飲用。

C8 ：山藥石斛甘蔗飲

〈材料〉

霍山石斛1兩5錢、玉竹3錢、麥門冬3錢、生山藥半斤、北沙參4錢、甘蔗1斤

〈製作方法〉

(1) 以上材料除生山藥外，先以水煎 1 小時。
(2) 再放入生山藥滾 15 分鐘，即可取汁飲用。

<備註>

百合科植物玉竹 (*Polygonatum officinale* All.) 為滋陰潤肺及養胃生津之生藥。
蘭科植物石斛 (*Dendrobium moniliforme* Sw.) 為滋陰益胃及生津止渴之常用生藥。
百合科植物麥門冬 (*Ophiopogon japonicus* Ker-Gawler) 為滋陰潤肺及清熱生津之重要生藥。
桔梗科植物沙參 (*Adenophora stricta* Miq.) 為養陰清肺及去痰止咳之生藥。

C9：山藥優格水果丁

〈材料〉

山藥 (生)2杯量、木瓜切塊1杯量、香蕉切塊1杯量、蘋果1粒、草莓5粒、奇異果2粒、小番茄1杯量

〈調味料〉

優格乳 3 杯量

〈製作方法〉

(1) 生山藥、木瓜、蘋果削皮且切丁。
(2) 香蕉剝皮、切丁。
(3) 奇異果切厚片。
(4) 將優格乳淋在山藥水果丁上。

〈備註〉

(a) 優格乳可再加上草莓果醬攪拌均勻淋上。
(b) 簡易吃法：木瓜丁加山藥丁及優格乳即可。

Wahido

1998 山藥之生產與食譜

主　　編：林俊義　盧煌勝　劉新裕
編輯委員：劉新裕　馬鳳儀　張同吳
　　　　　陳盈佑　盧文琦　王昭月
　　　　　張隆武　葉麗娟　陳冠燕
　　　　　賴明秀　張清惠　陳盛彰
　　　　　白耀聰　郭朝水　楊春花
　　　　　謝玉梅　涂原田　胡敏夫
圖片攝影：陳盈佑　盧文琦　張同吳
食譜製作：馬鳳儀　陳咏絮
審　　稿：劉新裕　王昭月　張同吳
發 行 人：林俊義
發行單位：省農業試驗所
地　　址：臺中縣霧峰鄉中正路 189 號
電　　話：04-3302301
傳　　真：04-3302806
承 印 者：蘭潭彩色印刷股份有限公司
地　　址：嘉義市興業西路 500 號
電　　話：05-2856096
傳　　真：05-2365493

中華民國八十七年六月

統一編號
030854870110

ISBN 957-02-1965-3